



# *Ryud 's Kookboek*

***Zweedse recepten / v1.3***

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelen Hasselback (airfryer).....	3
Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik.....	4
Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.....	5
Gravlaxsaus – mosterddillesaus I.....	6
Köttbullar – Zweedse gehaktballetjes.....	7
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen. ....	8
Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus. ....	9
Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes. ....	10
Rötkål - rode kool. ....	11
Zweedse aardappelschotel. ....	12
Zweedse gehaktballetjes II. ....	13
Zweedse mosselen.....	14
Zweedse slasaus.....	15
Gebruikte afkortingen. ....	16

## Aardappelen Hasselback (airfryer).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Zweedse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Airfryerrecepten 2

### Ingrediënten

4-6 aardappelen, niet te grote  
1 el olie, olijf-

Bereidingstijd: 60-70 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af.

Leg de aardappel op een pollepel of 2 eetstokjes.

Snijd de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg dat je de plakjes niet helemaal door snijdt.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Leg de aardappelen op een groot bord en bestrijk ze gelijkmatig met de olijfolie (een bakkwastje is hierbij handig).

Bak de aardappel 15 min. in de airfryer.

Geef de aardappelen nog een laagje olie.

Bak de aardappel nogmaals 15 min. in de airfryer.

Herhaal je dit nogmaals.

Laat tenslotte de aardappelen nog eens ca. 5 min. bakken.

Controleer door er met een scherp mes in te prikken of de aardappelen gaar zijn.

Zo niet, laat ze dan nog 5 min. langer bakken.

Neem de aardappelen uit het mandje, leg ze op een bord en strooi er wat zout en peterselie over.

## Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** NorthernDelight.nl

### Ingrediënten

**300 g haringfilets**

#### Voor de vloeistof:

**1 dl azijn, natuur-  
3½ dl water  
1½ el zout**

#### Voor de smaakmakers:

**¾ el citroenpeper  
(gemalen kruiden-  
mengsel)  
1 bs dille, fijngehakt  
1 laurierblad  
20 peperkorrels, witte,  
gekneusde  
20 pimentkorrels,  
gekneusde  
210 g suiker  
1 ui, grof gesneden  
1 ui, rode, grof  
gesneden**

### Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de vloeistof. Roer dit door tot dat het zout is opgelost. Leg de haringfilets in de vloeistof en laat ze afgedekt staan in de koelkast voor tenminste 12 uur. Haal de haringen uit de vloeistof, laat ze uitlekken en snijd ze eventueel in stukjes. Leg de haringen om en om met de smaakmakers in een schone, goed afsluitbare glazen pot. Zet de haring nog minimaal 48 uur in de koelkast. De haring is klaar om van te genieten!

### Tip:

De haring is ongeveer 2 weken houdbaar.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.



**Menugang:** Bijgerecht, hapje  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta, Weight Watchers

### Ingrediënten

2 bietjes, rode, rauwe  
1 citroen  
1 bs dille, flinke  
2 el suiker, kristal-  
- wodka of gin, flinke  
scheut  
600 g zalmzijde op de  
huid  
4 el zout, zee-, grof

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 26 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Leg de zalm op een lang stuk vershoudfolie, zodat je 'm later goed kunt inpakken. Rasp de bietjes en meng deze met het zout, de suiker, de schil van de citroen en de wodka of gin.

Verdeel het mengsel over de zalm.

Pak de zalm goed in, in vershoudfolie.

Leg de ingepakte zalm in een ruime schaal en laat hem minstens 20 uur marinieren in de koelkast.

Haal de zalm uit de koelkast en spoel het bietjesmengsel er voorzichtig af.

Snijd de dille heel fijn en meng met 1-2 el citroensap.

Verdeel dit mengsel over de zalm en pak het weer in met vershoudfolie.

Leg de zalm nu 6 uur in de koelkast.

Haal wanneer je de gravad lax wil serveren de zalm uit de koelkast.

Snijd nu voorzichtig de huid van het visvlees en snijd de zalm in dunne plakjes.

### Tips:

- Serveer de zalm met partjes citroen en mierikswortelcrème.
- Serveer de zalm met verse avocado.

## Gravlaxsaus – mosterddillesaus I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Porties:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vlam in de pan

### Ingrediënten

2 el azijn  
¼ tl dillegroen,  
gedroogd  
1 eierdooier,  
losgeklopte  
2 el mosterd  
7 el olie  
1 el suiker  
¼ tl zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een kleine pot en sluit die af.  
Schud krachtig tot alles goed is vermengd.

### Tip:

Lekker bij zalm, vis in het zuur, gekookte kreeft of krab.

## Köttbullar – Zweedse gehaktballetjes.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1 aardappel, gekookte,  
grote, fijn geprakt  
3 el boter  
1 ei  
500 g gehakt, half-om-  
half  
1 snf nootmuskaat  
2 el olie  
60 g paneermeel  
- peper 1 el peterselie,  
gehakt  
1 ui, ragfijn gehakt  
- zout

Bereidingstijd: 45 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: -g  
Zout: - g

### Bereiding.

Smelt in een kleine braadpan 1 el boter.  
Bak hierin de uien tot ze glazig zijn, maar niet bruin.  
Doe in een grote kom de uien, aardappel, paneermeel, gehakt, ei, peterselie, nootmuskaat, peper en zout.  
Kneed deze massa zorgvuldig door elkaar. totdat alle ingrediënten goed zijn vermengd.  
Rol met natte handen kleine balletjes van ca. 3 cm.  
Smelt 2 el boter met de olie in een pan.  
Braad hierin de balletjes op een halfhoog vuur.  
Schud de pan zodat de balletjes rollen en aan alle kanten bruin worden.  
In ca. 10 min. zijn de balletjes gaar.

## Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Zweedse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Vis culinair,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
2 el bieslook, gesneden  
250 g garnalen,  
Hollandse  
12 sn knäckebröd  
½ komkommer  
6 el olie, sla-  
- peper, versgemalen  
5 el room, zure  
- sla, gemengde  
- zout

### Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout. Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.

Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.

Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.

Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.

Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 380

Energie kcal: 90

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Doris Adams

### Ingrediënten

1½ tl azijn, witte  
2 dl crème fraîche  
1 dl dille, fijngehakte  
- (melk)  
2 el mosterd  
- peper, witte  
½ el suiker  
½ tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.  
Laat de saus voor het serveren 2 uur koud staan.  
Voeg eventueel wat melk toe als de saus te dik is.

## Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta - Anton

---

### Ingrediënten

4 aardappelen,  
middelgrote  
2 el bieslook, verse,  
gehakte  
2-4 el boter  
2-4 el olie, zonnebloem-  
- peper  
2 tl zout

---

### Bereiding.

Schil de aardappelen en rasp ze grof (het liefst in dunne flinters) boven een grote mengkom. Giet het vocht, dat zich uit de rasp in de kom vormt, niet af.

Werk vlug om te voorkomen dat de flinters verkleuren.

Meng er de bieslook, het zout en wat peper door.

Verwarm de boter en de olie in een grote braadpan op hoge hitte tot het schuim wegtrekt (de pan moet zeer heet zijn, maar het vet mag niet roken).

Neem per koekje 2 el van de flinters en hou ze dun en plat door er met een pannenkoekmes op te drukken.

Bak 3 of 4 koekjes tegelijk, die ongeveer een doorsnee hebben van 7 cm.

Bak de koekjes 2-3 min. lang op middelmatige hitte aan elke kant, of zolang tot ze krokant en goudgeel zijn.

Voeg, indien nodig, een beetje boter of olie toe.

10

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Rötkål - rode kool.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** ZweedseKeuken.nl

### Ingrediënten

1 appel, geraspte  
5 el azijn  
4 el boter  
4 el jam, rode bessen-  
1 kg kool, rode  
1 el suiker  
5 el water  
1 tl zout

### Bereiding.

Doe de boter, suiker, zout, het water en de azijn in een grote pan.  
Breng dit mengsel aan de kook.  
Voeg, als de boter en de suiker zijn gesmolten, de kool toe en roer het geheel goed door elkaar.  
Breng opnieuw aan de kook en laat de pan half afgedekt smoren tot de kool goed gaar is.  
Voeg, ongeveer 10 min. voordat de kool gaar is, de jam en de appel toe.  
Sluit de pan geheel en laat de inhoud gaar smoren op een matige hitte.  
Voeg, als de kool dreigt droog te koken, een beetje water toe.

### Tip:

De kool is nog lekkerder als ze een nacht in de koelkast heeft gestaan en daarna de volgende dag in de oven wordt opgewarmd op 165°C.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zweedse aardappelschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
4 eidooiers  
200 g ham, gekookte  
200 g kalfsschnitzel, in  
dunne reepjes  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
1½ bs peterselie  
1 prei, kleintje  
2 uien  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen de aardappelen schoon, kook ze gaar, pel ze en snijd ze, afgekoeld, in blokjes. Snipper de ui, snijd de prei in dunne ringen en laat ze samen in de hete olie glazig worden. Snijd de ham in blokjes en laat die samen met het kalfsvlees korte tijd mee bakken. Voeg de aardappelblokjes toe en laat het geheel, af en toe omscheppend, in 10 min. gaar worden. Breng de aardappelschotel op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel het gerecht over 4 voorverwarmde borden. Leg op ieder bord een eidooier en bestrooi die met bieslook.

## Zweedse gehaktballetjes II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slink**  
**Bron:** OnsKookboek.be

### Ingrediënten

- boter  
75 g broodkruimels,  
witte  
1 ei  
500 g gehakt, gemengd  
250 ml melk  
- peper, witte  
- piment, gemalen  
(allspice)  
1 ui, fijngehakt  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm een klontje boter in de pan en laat hierin de ui op een zeer laag vuur stoven zonder bruin te worden.

Week de broodkruimels in de melk.

Meng het gehakt met de ui, het ei, de melk met de broodkruimels en de kruiden met de hand of een keukenrobot.

Voeg indien nodig wat water toe als het vleesmengsel te stevig aanvoelt.

Je kunt de smaak testen door 1 gehaktbal te bakken en indien gewenst de kruiden aan te passen.

Rol balletjes van het gehaktmengsel.

Verwarm flink wat boter in een pan tot de boter bruin kleurt en braad er dan de gehaktballetjes in.

Schud de pan een flink aantal keren om zodat de gehaktballen aan alle kanten gebruind worden.

### Tip:

Serveer Zweedse gehaktballetjes met aardappelpuree, gekookte of gebakken aardappelen en Zweedse, rode lingonbessen (dit zijn niet onze blauwe bosbessen).

## Zweedse mosselen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Zweedse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: AllerHande 2007-10**

4 ansjovisfilets, in stukjes (à 46 g)  
25 g boter  
125 ml crème fraîche  
15 g dille, verse, fijngesneden  
3 el mierikswortel  
2 kg mosselen  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 520**  
**Eiwit: 23 g**  
**Koolhydraten: 9 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 43 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Spoel de mosselen af onder stromend water. Verwijder mosselen die kapot zijn of die na een flinke tik op het aanrecht niet vanzelf dichtgaan.

Verhit de boter in een ruime pan en fruit hierin de ansjovis 1 min.

Leg de mosselen erop en kook ze met de deksel op de pan in 5-8 min. gaar.

Schud de pan (met gesloten deksel) af en toe goed om.

Verwijder de mosselen die na verhitting niet zijn opengegaan.


Bestrooi de mosselen voor serveren met dille.

Roer een sausje van de crème fraîche met de mierikswortel en zout en peper naar smaak en serveer dit bij de mosselen.

### Tip:

Lekker met stokbrood.

## Zweedse slasaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Keukentips.nl

---

**Ingrediënten**

2 el appelmoes  
1 el mierikswortel,  
geraspte  
1 el paprikapoeder,  
scherpe  
5 el slasaus

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Doe de slasaus in een kom en meng er de mierikswortel, appelmoes en paprikapoeder door.

### Tip:

Deze slasaus is lekker bij bladsalades, aardappelsalade, eiersalade, zuurkoolsalade en rode bietensalade.

## Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje





v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24